**Физическая культура и жизнь.**

(Информационный материал для родителей).

Физическая культура — часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека. Однако всегда следует помнить о том, что физическая культура на каждом этапе развития общества всегда имела и имеет глубокие биологические корни, питающие раскидистую крону древа активной жизнедеятельности каждого человека. Движение (активная двигательная деятельность) — одно из главных состав­ляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека (и клеток, и тканей, и органов, и физиологических систем). В эволюционном плане все составляющие организма человека развивались и совершенствовались на основе движения и поэтому требуют его постоянно для своего развития и поддержания функциональных возможностей каждого человека. Актуальность этого положения возрастает по мере неуклонного сокращения двигательной активности современного человека. Академиком А.И. Бергом и его сотрудниками было подсчитано, что в середине XIX в. из всей энергии, производимой и потребляемой на Земле, 94% приходилось на мускульную силу, а уже в середине XX в. на ее долю падал только 1%. Этот слабый двигательный фон опасен для жизнедеятельности человека, так как нарушает нормальный обмен веществ в организме, необходимый баланс между умственной и физической нагрузками. Именно поэтому возникла необходимость культуры использования движения — этой основы жизнедеятельности организма человека, т.е. разработки целого комплекса социальных, биологических, физиологических, педагогических и других аспектов знаний об эффективном использовании движения для обеспечения жизнедеятельности человека в современных постоянно изменяющихся условиях.

Все эти знания, собственное отношение каждого человека к их реализации, отношение общества к этому явлению и создали современную физическую культуру.

Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому развитию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

История физической культуры и спорта насчитывает тысячелетия. В современных системах физических упражнений, видах спорта отчетливо наблюдаются многочисленные элементы основных форм физической активности человека в древности. Многие современные системы физических упражнений корнями уходят к религиозным, ритуальным, традиционным действиям народов Древнего мира, связанным с укреплением и поддержанием работоспособности человека или отдельных систем его организма, а также со стабилизацией психических процессов.

В историческом развитии отдельных видов спорта и различных систем физических упражнений явно просматривается их связь с условиями внешней среды, с социально-экономическими факторами труда, быта и отдыха человека. Кроме того, многие изменения во внутренней структуре каждого вида спорта зачастую зависели и зависят от прогресса техники, от результатов научных открытий. С этими же и другими социальными факторами тесно связано постоянное совершенство­вание теории и методики, а также практики спортивных тренировок, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура в современном обществе является сложным многофункциональным явлением и выполняет ряд важных социальных функций:

1. Физическая культура как средство укрепления здоровья людей и сохранения генофонда страны. Основным показателем физического состояния человека является его здоровье, которое обеспечивает полноценное выполнение человеком всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей определяется как важнейшая социальная задача, роль которой в любом обществе чрезвычайно велика.

В решении этой задачи не последнюю роль играют физическая культура и спорт, физическое воспитание молодежи. Посредством направленного использования физических упражнений, соблюдения здорового образа жизни можно изменять целый ряд показателей физического развития, физическую функциональную подготовленность (силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость). Оздоровительная направленность физической культуры является закономерностью ее функционирования. Выбор средств физического воспитания, регулирование физических нагрузок основаны в первую очередь на контроле за состоянием здоровья занимающего со стороны врача, тренера-преподавателя и считаются обязательными условиями при занятиях физической культурой и спортом.

Забота о генофонде населения страны выступает одной из важнейших, а ныне и актуальнейших, государственных задач. В этой работе задействованы многие общественные и государственные структуры. Существенный вклад в решение этой проблемы могут внести физическая культура и спорт. Именно физическая культура будущих родителей, их здоровье и здоровый образ жизни могут обеспечить здоровье генофонда страны.

2. Воспитание всесторонне и гармонично развитой личности. Стремление к физическому совершенству. Наиболее действенным в реализации этой социальной функции физической культуры являются сам процесс физического воспитания молодежи и практика массового спорта. При этом всестороннее физическое воспитание предполагает оптимальное развитие всех двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты (или скоростных возможностей), гибкости, ловкости (или координации движений).

Следует отметить действенные возможности физической культуры не только в сфере физического развития человека, но и во всемерном содействии воспитания других сторон личности: умственной, нравственной, эстетической, трудовой и даже идейно-патриотической. Именно в совместном воспитании и развитии физических и духовных начал личности человека и заключается основная цель гармонического формирования человека. При этом воздействие физической культуры на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

3. Подготовка людей к профессиональному труду и защите Родины. Одной из основных функций физической культуры является удовлетворение потребностей общества в физической подготовленности людей, участвующих в производстве, их психофизической готовности к выполнению гражданского долга по защите своей Родины.

С начальных этапов развития человеческого общества физические упражнения использовались как одно из активнейших средств подготовки человека к трудовой и военной деятельности и имели важное значение в его приспособлении к постоянно усложнявшимся формам труда и военной практики. Однако существенное уменьшение доли простого физического труда и постоянное увеличение доли умственного труда в процессе современного производства в любой профессиональной деятельности не снижает требований к физической подготовленности работников, а еще более заостряет проблемы психофизической надежности человека в системе производства и профессиональных деловых отношений.

Особую роль физическая культура играет в подготовке к активной трудовой деятельности именно молодого поколения. Известно, что хорошо физически подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий многообразными умениями и навыками, быстрее и успешнее приспособится к новым условиям труда. Это позволяет ему более интенсивно и продуктивно трудиться, быть конкурентоспособным в современной производственной и деловой жизни. А в обществе нет других средств, кроме физической культуры, с помощью которых можно было бы готовить к новому производству, новым деловым отношениям людей, достаточно развитых физически.

Так, внедрение в Вооруженные силы новейших видов боевой техники и оружия повлекло за собой существенные изменения в современные боевые действия различных родов войск и в характер воинской службы. Но это не снизило требований к необходимому чрезвычайному напряжению физических сил солдат и офицеров при современных военных действиях, а следовательно, к их высокой физической подготовленности. В Вооруженных силах создана научно обоснованная система физической подготовки, имеющая военно-прикладной характер. Содержание специальных задач обусловлено особенностью деятельности в различных родах войск, требованиями военной специальности, но всегда базовой основой этой специальной физической подготовки служит общая разносторонняя физическая подготовленность, которая может и должна быть приобретена молодыми людьми еще в годы обучения в средней школе и в вузе. Именно хорошая физическая подготовленность дает дополнительную уверенность при адаптации в новом коллективе к особым условиям армейской жизни.

4. Физическая культура и спорт — средства укрепления мира, дружбы и сотрудничества между народами. Физическая культура и спорт как общественные явления имеют национальную и интернациональную формы развития, о чем свидетельствует, в частности, исторический опыт олимпийского движения.

В нашей стране в настоящее время национальная форма развития физической культуры и спорта проявляется в развитии национальных видов спорта, в осуществлении физического воспитания на родном языке, в массовой подготовке национальных кадров. Национальные виды спорта используются и как средство решения современных задач физического воспитания — это предусмотрено государственной примерной программой по учебной дисциплине «Физическая культура».

Выступая в спортивных соревнованиях, проводимых в разных областях, краях и республиках страны, представители различных национальностей знакомятся с историческими местами, бытом и жизнью людей других национальностей. Дружеская атмосфера, в которой обычно проводятся спортивные соревнования, правила их проведения, требующие уважения к сопернику, совместные тренировки спортсменов различных национальностей — все это, несомненно, способствует интернациональному воспитанию спортсменов, и не только их, но и многочисленных зрителей, наблюдающих за состязаниями.

Современный спорт имеет важное значение в развитии общечеловеческих контактов и взаимоотношений не только в рамках одной страны, но и между различными странами. В международном мае- штабе интернациональное в спорте проявляется через широчайшее современное многонациональное спортивное движение.

Международные спортивные встречи воспитывают уважение к представителям других стран, к их обычаям, помогают преодолевать расовые предрассудки, позволяют создавать атмосферу взаимопонимания между людьми, поощряют международное сотрудничество.

 Роль физической культуры в различные периоды жизни человека.

1. Дошкольный возраст.

На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного развития. Рождаясь совершенно беспомощным существом, он должен научиться всему, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность, обладающую сложным внутренним миром и довольно большим запасом знаний и умений. Направленное использование физической культуры на протяжении дошкольного детства является начальным и очень важным звеном системы физического воспитания.

Дошкольный возраст является важным и противоречивым периодом физического развития и формирования личности человека. С одной стороны, он характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, с другой стороны – незрелостью и низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Вот почему так важно в этот период жизни человека своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним факторам. Также необходимо своевременно выявлять и учитывать индивидуальные отклонения в развитии детей (особенно случаи отставания) с целью их коррекции.

Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником психического и физического развития. Несвоевременность и низкая эффективность использования физической культуры в дошкольном возрасте приводит к нарушению развитию детей, отрицательно сказывается на их умственной деятельности, снижает уровень подготовленности к школе.

2. Школьный возраст.

К школьному возрасту относятся дети, подростки и юноши в возрасте от 6-7 до 17-18 лет.

В нашей стране сложилась научно обоснованная система физического воспитания, рассчитанная на приобщение к физической культуре всего подрастающего поколения. Основой этой системы является обязательный курс физического воспитания, осуществляемый по государственной программе.

Роль физической культуры в школьном возрасте особенно велика и в основном заключается в следующем:

а) создается прочный фундамент гармонического физического развития, укрепления здоровья, всестороннего физического образования и воспитания, накапливаются предпосылки для успешного овладения производственно-трудовыми, воинскими и другими специальностями;

б) постоянно поддерживается хорошая физическая и умственная работоспособность, обеспечивающая успеваемость в учебных занятиях, а в последствии и эффективность любой общественно полезной деятельности;

в) рационально организуется досуг детей;

г) последовательно повышается нравственная, интеллектуальная, эстетическая и трудовая культура подрастающего поколения.

3. Физическая культура в средних и высших учебных заведениях.

Физическая культура студентов средне-специальных и высших учебных заведениях как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся. При помощи занятий физической культурой создаются оптимальные условия, обеспечивающие достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний; оптимизируется их физическое развитие, совершенствуется личность, укрепляется здоровье и идет подготовка учащихся к профессиональной деятельности. Также занятия физической культурой в средне-специальных и высших учебных заведениях выступают основой интегративно-организационной деятельности, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности, стимулируют творческие способности студентов в самосовершенствовании, формируют профессионально-ценностные ориентации студентов. Не стоит забывать и о роли физической культуры в социализации студентов, т.е. в процессе включения их в систему общественных отношений.

4. Физическая культура взрослых.

В категорию взрослого населения включаются все люди от достижения совершеннолетия до глубокой старости.

Физические упражнения необходимы в этом возрасте как для общего укрепления здоровья и противодействия неблагоприятному воздействию окружающей среды, так и для целенаправленного развития физических качеств. Следует помнить, что с возрастом функциональные возможности человеческого организма снижаются, однако объективные потребности в двигательной деятельности и укреплении здоровья сохраняются до конца жизни человека.

Не секрет, что в связи с все ухудшающейся экологической обстановкой и предъявляемыми повышенными требованиями в процессе производства ухудшается здоровье людей, «молодеют» многие болезни. Физическая культура здесь выполняет роль средства противодействия неблагоприятным условиям жизни и деятельности людей. Она решает проблему воспроизводства человека во всей совокупности его сил, свойств и способностей, сохранения и увеличения народонаселения, укрепления нации, национальной безопасности и обороноспособности страны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время в нашей стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни

Как мы видим, спорт - это многогранная активная жизнедеятельность, которая вошла в жизнь человека как один из основных факторов их влияния. Спорт - это и досуг, и зрелище и бизнес, и здоровье, и защита. Спорт и физическая культура стали частью жизни каждого человека, которая позволяет нам расслабиться, веселиться, отдыхать, укреплять собственное здоровье, зарабатывать деньги и защищать себя и близких. Спорт прочно укрепился в нашей жизни, о пользе спорта уже задумывается каждый человек, развитие спорта становиться приоритетным заданием многих государств. Спорт стал той стремительной силой, которая развивает общественное восприятие мира в направлении здорового образа жизни. Спорт и физическая культура, безусловно, должны развиваться и стать теми двигателями общественного прогресса, с помощью которых человек станет на естественный путь здоровья.